

研究者参加者

募

インターバル速歩で 目指せ健康長寿！

集

インターバル速歩の大規模普及に向けた 携帯アプリ開発プロジェクト

参加資格

- ①長野市在住で50～75歳の方
 - ②インターバル速歩トレーニングを初めて体験する方
 - ③国民健康保険加入者で、自治体から医療費情報を提供していただくことに同意される方
 - ④自立歩行が可能な方
 - ⑤長野市内で行われる体力測定等に参加可能な方
- (5/11, 11/9含む計8回) ※上記すべてに該当している方が対象となります。

参加無料

【内容】①携帯型活動量計（熟大メイト）または、②携帯アプリ（iPhone）を使って、インターバル速歩トレーニングを実施していただきます。
※①・②のどちらを使うかは、研究ルールに基づき主催者にて決定します。



説明会開催！

4月13日(金)

14:00～

長野運動公園体育館

大会議室(1階)

(長野市吉田5-1-19)

【定員】 20名(先着順)

【実施期間】 平成30年5月～11月(トレーニング期間：5ヶ月間)

※詳細なスケジュールおよび会場(予定)は、申込書の下部をご覧ください。

【見込まれる効果・メリット】

- 体力向上、生活習慣病指標改善、医療費削減効果の検証ができます！
- 携帯型活動量計、携帯アプリ、遠隔運動処方システムなどをすべて無料で体験できます！

【申込方法】

申込書に必要事項をご記入の上、信州大学スポーツ医科学講座(NPO法人熟年体育大学リサーチセンター)へ直接お持ちいただくか、郵送またはファックスでお送りください。

受付期間 平成30年3月14日(水)～5月2日(水)

※定員に達し次第、締め切らせていただきます。

くわしい
お問合せは

信州大学医学系研究科スポーツ医科学講座 (NPO法人熟年体育大学リサーチセンター)

TEL:0263-37-2697 ホームページ <http://www.jtrc.or.jp>

FAX:0263-34-6721

〒390-8621 松本市旭 3-1-1